

今日天气



多云间晴
最低气温-3℃
最高气温4℃

短期天气预报 5日夜间到6日白天,天气多云间阴,南风转北风2~3级,最低气温-3℃,最高气温6℃。6日夜间到7日,天气晴间多云,北风转南风2~3级,最低气温-4℃,最高气温4℃。

海洋天气预报 多云间晴,北风转南风4~5级,最低气温0℃,最高气温3℃。5日夜间到6日白天,潍坊北部沿海多云间阴,南风转北风4~5级,最低气温-1℃,最高气温4℃。6日夜间到7日,潍坊北部沿海晴间多云,北风转南风4~5级,最低气温-1℃,最高气温3℃。

生活气象指数

- **晨练指数:** 不太适宜
早晨寒冷,建议调整锻炼时间。
- **过敏指数:** 易发
天气条件可能诱发过敏反应,易过敏人群应减少外出,必要时穿长衣长裤并佩戴口罩和眼镜。
- **穿衣指数:** 冷
气温较低,建议穿着棉衣、冬大衣、羽绒服等厚重衣物,并佩戴手套以保暖。
- **洗车指数:** 适宜
未来持续两天无雨天气较好,适合擦洗汽车,蓝天白云、风和日丽将伴您的车子连日洁净。

小寒节气话养生

小寒是二十四节气中的第23个节气。民间素有“小寒胜大寒”的说法,此时节,寒邪侵袭易伤阳气,如何科学养生安然过冬?

中医认为“春生夏长、秋收冬藏”,冬季养生核心在于“藏”,小寒时节更需注重保护阳气,避免寒邪入侵。此时养生需把握“防寒、防燥、防抑郁”三大要点。

在日常防护方面,做好重点部位保暖,外出时务必护好头、颈、腰、膝等部位,避免寒风直吹。起居上宜遵循“早睡晚起”的规律,保证充足睡眠以帮助阳气潜藏、阴精蓄积,老年人若早起,可待太阳出来后再外出活动,避免低温时段损伤阳气。

运动方面,应选择散步、慢跑、打太极拳等温和的运动方式,运动前需充分热身,避免大汗淋漓,因为出汗会导致体内阳气外泄,运动后及时擦干汗水、增添衣物,防止受凉。

饮食调养是小寒养生的关键。此时进补需遵循“温补”原则,切忌盲目大补,应选择性温而不燥的食物调养。

邂逅繁花似锦

1月1日,在潍坊城区君泰花卉市场,市民正在选购鲜花。新年伊始,市民纷纷前往花卉市场选购花卉绿植装点家居。虽然户外天气寒冷,但花卉市场内却是另一番景象,各色鲜花争奇斗艳,让人赏心悦目。

本报记者 张驰



详解医保个人账户跨省共济

2026年将全面实现职工医保个人账户资金的跨省共济使用。近亲属如何使用医保个人账户跨省共济?跨省共济可支付哪些费用?日前,中国社会科学院经济研究所研究员王震详细解答了相关问题。

什么是医保账户跨省共济?

现在国家基本医保制度包括职工基本医保和城乡居民医保。职工医保是城镇就业人员参加的,比如在单位参加的基本医保,每个月都会从我们的工资条上扣费,从单位扣费。政策基本费率是单位扣6%,个人工资扣2%。单位交的6%会进入一个大的统筹池子,看病报销指的是统筹基金报销。

每个月的工资大概有2%到个人账户里,第一可以用于个人看病,就医买药都可以用个人账户的钱。第二可以给近亲属使用。

近亲属如何使用医保个人账户跨省共济?

近亲属有两个使用方向,第一个是近亲属去参加城乡居民医保的缴费,平均下来每个人每年是400元钱,这个时候你可以用自己职工的个人账户里的钱去替他们交。

第二个是近亲属到院去看病就医的时候,居民医保有报销,除了报销还得个人交一部分,这一部分也可以用职工个人账户里的钱去交。

现在医保有一些省份已经实现了省级统筹,有一些省份还是地市级的统筹。比如一个参保人参加了北京的职工医保,个人账户里有钱。但是父母在山东老家参加的是当地的城乡居民基本医疗保险,父母去看病的时候除了报销之外,个人还要负担一笔钱,这笔钱我可以用在北京的职工医保个人账户去进行支付,这就是我们说的跨省共济。

跨省共济可支付哪些费用?

政策范围内的费用都可以支付,包括医药费,到药店去买药的费用,只要是当地开通了对药店的医保支付系统,都可以去支付。除了医药费,近亲属参加居民医保的个人缴费,也可以去共济。比如说我有收入,我的亲属虽然参加了居民医保,但是他们待遇低,需要个人支付一些费用,就可以用个人账户的钱替他们交上,这叫家庭内部的小共济。

共济范围具体包括哪些人?

职工医保个人账户共济亲属的范围,由配偶、父母、子女扩大到配偶的父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女等。

医保钱包是医保部门推出的线上支付系统,在这里你既可以查看今年缴了几个月的费,缴了多少钱,也可以查看个人账户的收入和支出情况,还可以在院使用钱包进行缴费。

多地试点有奖发票 单张奖金最高800元

本报综合消息 近日,财政部、商务部、国家税务总局联合印发通知,支持50个左右城市开展有奖发票试点工作,试点城市自行确定中奖发票最低票面额度(不低于100元)、中奖比例和奖项设置,单张发票奖项金额原则上不超过800元,政策实施期为6个月。

有奖发票试点工作具体涉及零售、餐饮、住宿、文化艺术、娱乐、旅游、体育、居民服务业等领域,覆盖日常消费主要场景,与居民“衣食住行”密切相关。

只要在试点城市开具了符合条件的发票,每个人都有参与机会,都有中奖机会。

接种流感疫苗前后 有这些“小讲究”

本报综合消息 深冬时节气温骤降,流感病毒仍处于活跃期。接种流感疫苗是公认的预防流感最经济、最有效的手段,想要让疫苗发挥最佳保护效果,接种前后的这些“小讲究”可不能马虎。

接种前: 3项准备要到位

评估自身接种适宜性。6月龄以上无接种禁忌的人群均可接种。但对疫苗成分或既往接种流感疫苗有严重过敏史者,严禁接种;正在发热、患急性疾病、严重慢性或慢性病急性发作期,待痊愈后再接种。

提前预约接种。可通过线上、线下方式进行预约。做好接种准备。接种前避免剧烈运动,不要空腹。穿着宽松衣物,便于接种操作。

接种后: 3项护理别忽视

接种后需在接种点观察30分钟,确认无头晕、恶心、皮疹等情况后再离开。正确护理接种部位。接种后24小时内保持接种部位清洁干燥,避免揉搓、按压接种部位。

理性应对不良反应。接种后可能出现轻微局部反应(疼痛、红肿、硬结)或全身反应(低热、头痛、乏力),通常1天-2天可自行缓解,无需特殊处理。若体温超过38.5℃或者不良反应持续要及时就医,并向接种医生报告。